

Hold	Niveau / pr. km.	Instruktører og hjæl.	Tirsdag 16:45	Torsdag 16:45	Lørdag 10:30	Kategori
Renes hold	4:45 - 5 min.	Carsten, Rene	Interval	10-12 km	Lørdagsintervaller	Løb
Birgers hold	06:15	Birger	Ca. 8 km	Ca. 10 km	Ca. 8 km	Løb
Heidi s hold	6:30 - 7:00	Heidi	Interval og naturfitness			Løb
Lis og Birgits hol	07:00 - 07:30	Lis, Birgit	Fartlege, løbelege ca. 50 min.	7-10 km.	5 - 8 km.	Løb
Pouls hold	Motion - alle	Poul Sørensen	Intervaltræning		Bakke-træning	Løb
Genstart 1	06:15	Arne og Lars	Genstartstræning		Genstartstræning	Løb
Genstart 2	06:45	Jørgen og Mogens	Genstartstræning		Genstartstræning	Løb
Begynder 7½ min	07:30 - 08:00	Claus, Tove, Poul, Jeanette	Program		Program	Løb
Kom i gang mand	Differentieret træning ift hastighed	Bettina, Lars	Gang og diverse aktiviteter fx intervalgang, balance og styrke	Gang og diverse aktiviteter fx intervalgang, balance og styrke	Gang og diverse aktiviteter fx intervalgang, balance og styrke	Walk/Natur
PowerWalk	6 km/t	Marianne, Margit	Gang, 6-7 km	Fri gang	Gang 6-7 km	Walk
PowerWalk 2	5-5½ km/t	(Jan Jensen)	Gang, 5-6 km		Gang, 5-6 km	Walk
Orienteringsløb	Begyndere/alle	Flemming m.fl.	Ligger fast derude	O-løbs træning - instruktion kl. 16:35		O-løb

Genstartstræning starter med 3 km. med to pauser - og øger med ca. 100 - 150 meter pr. gang.

Begyndertræning starter med 7 min. (med pauser) og øger med nogle minutter hver gang - som løbelege og alternativ træning

Børn og unge træner på Rønne Stadion hver mandag og onsdag kl. 16:00

Talent og elitehold træner på Rønne Stadion hver mandag og onsdag kl. 17:00 (Torben Bille)